Rok XXI. Kwiecień 1901. Nr. 4.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ"

ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie bez przesyłki . 2 kor. 40 h. z przesyłką . 2 „ 60 „ Zamiejscowa z przesyłką . 3 „ — „ Miejscowa półroczn. bez przesyłki . 1 kor. 30 h. z przesyłką . 1 „ 40 „ Zamiejscowa z przesyłką . 1 „ 60 „ Numer pojedynczy bez przesyłki 30 hal.

Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Redakcya we Lwowie przy ulicy Wincentego Pola l. 9.; Administracya przy ulicy Małeckiego l. 9.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską: Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop. Do W. Ks. Poznańskiego Prus i Niemiec 3 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 15. w miesiącu.

Ogłoszenie.

Wydział Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi, zwołuje niniejszem na mocy uchwały Zjazdu delegatów z 3. czerwca 1900

IX. ZWYCZAJNY ZJAZD DELEGATÓW

polskich gimnastycznych Tow. sokolich

należących do Związku

na dzień 16. czerwca 1901 roku do Jarosławia.

Jeżeliby Zjazd z ważnych powodów nie mógł odbyć się w Jarosławiu, oznaczy Wydział Związku, w myśl powyższej uchwały, inne miejsce Zjazdu.

Przedmioty obrad, stosownie do §. 19. statutu, będą ogłoszone na miesiąc przed Zjazdem.

Uwaga. Według §. 7. lit. *b)* statutu, *każde* Towarzystwo związkowe *ma obowiązek wysłania* na Zjazd *jednego delegata*, Towarzystwa zaś, liczące *nad 100* członków w chwili wyboru delegata, *mają prawo* wysłania *na każdych następnych 100 członków* (w pełnej liczbie) po jednym delegacie.

Według §. 18. statutu, *każdy delegat* ma być *zaopatrzony* przez Wydział swojego Towarzystwa *w pisemne umocowanie.*

Według §. 8. ust. 3. regulaminu obrad Zjazdu delegatów, *wnioski samoistne*, ażeby mogły być wzięte pod obrady, *winne być zgłoszone* do Wydziału Związku przynajmniej *na miesiąc przed Zjazdem.* Nie dotyczy to wniosków w sprawie zmiany statutu, lub wogóle ustroju Związku, gdyż takie wnioski należało wnieść do Wydziału Związku przynajmniej do końca lutego.

Czołem!

Wszystkim sokolim Towarzystwom związkowym, które dotąd nie nadesłały Związkowi sprawozdań za rok 1900, przypominamy obowiązek nadesłania ich wynikający z §. 7. statutu związk., a będący jednym z objawów łączności naszej.

Przy tej sposobności, w odpowiedzi na otrzymane reklamacye i żądania zniewoleni jesteśmy oświadczyć, że z powodów przytoczonych w artykule „Obrachunek" (nr. 12. z r. 1900), tudzież w celu uniknienia często powtarzanych utyskiwań nie możemy i nie będziemy umieszczać w *„Przewodniku"* nadesłanych sprawozdań rocznych Towarzystw należących do Związku naszego, lecz poprzestaniemy na ułożeniu z nich i umieszczeniu, jak w roku ubiegłym, tabeli statystycznej, zwłaszcza, że szczupłość miejsca nie pozwala umieścić wszystkich nadesłanych sprawozdań, choćby tylko w streszczeniu.

Natomiast chętnie i zaraz pomieścimy zwięzłe korespondencye o tem, co w Towarzystwach zajdzie uwagi godnego w ciągu roku, lub będzie uchwalone przez Wydziały albo Walne zgromadzenia.

W dniu 23. marca b. r. otrzymaliśmy następujące pismo w języku czeskim:

Do bratniego Wydziału

Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich

we Lwowie.

Drodzy Bracia!

Załączoną odezwą, którą równocześnie wysełamy do wszystkich polskich Towarzystw sokolich, zapraszamy drogie nam zastępy Sokolstwa polskiego na przygotowany przez nas

IV. Zlot wszechsokoli w Pradze

na dzień 29. i 30. czerwca i 1. lipca 1901.

Prosimy, abyście zaproszenie to przyjęli i licznym udziałem uczcili wielkie święto nasze, na którem Was mieć pragniemy sercem szczerem i tęsknotą bratnią.

Przybądźcie, drodzy druhowie, dla stwierdzenia siły i zacności pięknej idei sokolej i niezmożonej trwałości szczerej, rzeczywistej łączności naszej.

Z radością wołamy: do widzenia się z Wami i zasełamy gorące pozdrowienie

Na zdar!

Przewodnictwo Związku czeskosłowiańskiego Sokolstwa

W Pradze, dnia 20. marca 1901

Dr. J. Scheiner, sekretarz. *Dr. J. Podlipný*, prezes.

Odezwy, o której wspomina pismo powyższe, nie reprodukujemy, ponieważ otrzymały ją wszystkie polskie Towarzystwa sokole w języku czeskim i polskim.

Uważamy tylko za właściwe zwrócić uwagę na dwa ustępy z tej odezwy, zaznaczające wyraźnie, że pojechawszy do Pragi nie będziemy musieli być zwykłymi widzami ćwiczeń zlotowych. Przeciwnie z ustępów: „główną część uroczystości będą stanowiły ćwiczenia gimnastyczne wszystkich związków sokolich“ i „przyjdźcie zmierzyć siły swe w bohaterskim turnieju“ — wynika niewątpliwie, że wolno będzie także nieczeskim Sokołom i gimnastykom brać czynny udział — w zawodach, co do których według nr. 3. czasopisma *„Sokol“* uchwalono na wniosek komisyi technicznej, że mają być podzielone na zawody druhów należących do Związku czeskosłowiańskiego Sokolstwa i na zawody obcych, nieczeskich Sokołów i gimnastyków.

Nasz Wydział Związku poweźmie uchwałę na najbliższem swem posiedzeniu odnośnie do zaproszenia wyżej przytoczonego o tyle, że zadecyduje o reprezentacyjnem uczestnictwie Sokolstwa polskiego w Zlocie praskim; o uczestnictwie fachowem powziął już uchwałę 10. lutego b. r. (str. 22 *Przew.*) postanawiając wezwać poszczególne Gniazda sokole, aby wysłały na koszt swój kierowników technicznych do Pragi — w charakterze prywatnym, w celu poinformowania się. Nie wątpimy, że Gniazda w tym kierunku powzięły już, lub też w niedalekim czasie powezmą uchwałę, czyniącą zadość powyższemu wezwaniu, uczynionemu w czasie, kiedy jeszcze nie było wiadomo, czy w ogóle Sokolstwo polskie otrzyma zaproszenie na Zlot. Obecnie charakter delegacyi technicznej może zmienić się z prywatnego na urzędowy, z informacyjnego na czynny i dlatego byłoby na czasie, już teraz rozważyć możność stawienia się do zawodów i poczynić przygotowania, aby nie być później zaskoczonym i z konieczności nie ograniczyć się do roli biernej.

Zlot w r. 1902.

Dr. X. F.

Miło mi podzielić się z czytelnikami pisma naszego wiadomością, że najbliższe posiedzenie Wydziału Związku będzie mogło zająć się wnioskami przygotowanymi przez komisyę miejscową, a dotyczącymi Zlotu przyszłorocznego. Nie będą to oczywiście wnioski ostateczne, ale rodzaj kanwy, na której osnuje się całość. Zasadniczym punktem wyjścia pracy dalszej, szczegółowej i podziału jej między różne komisye dla należytego opracowania i przygotowania wszystkich kwestyi, których sumą będzie Zlot, jest oczywiście program jego — w głównym zarysie. Otóż przyjęto w zasadzie, że czynności Zjazdu delegatów i Zlotu nie powinny krzyżować się wzajemnie i dlatego zaproponowano nie łączyć Zjazdu i Zlotu, lecz pierwszy odbyć w sobotę, drugi zaś w dwóch dniach następujących. Bliższego terminu oczywiście nie oznaczono, lecz może to stać się np. w dniach Zielonych świątek, które w r. 1902 wypadają w dniach 18. i 19. maja. Program samego Zlotu obejmuje w pierwszym dniu próbę ćwiczeń i same ćwiczenia członków, w drugim rano pochód, a po południu ćwiczenia młodzieży i festyn.

Wydział Związku winien będzie oświadczyć się co do tego programu i co do kwestyi protektoratu Zlotu, tudzież uchwalić jego budżet, w granicach 20 tysięcy koron i zamianować komisyę matkę, która powinna mieć prawo kooptacyi i jak najbardziej rozległy zakres działania.

Otóż ci, którzy mają Zlot przygotować, rozpoczęli już pierwsze kroki; z uwagi na ogrom pracy, jaka ich czeka i na szybki lot czasu, który nas dzieli od Zlotu, kroki te nie są bynajmniej za wczesne, jakby się może zdawać mogło. Zlot ten zresztą jest sprawą, która wszystkich Sokołów żywo interesować powinna i liczymy na to, że niejeden z przyszłych jego uczestników, mając tyle czasu do spokojnego i rozważnego obmyślenia własnych lub cudzych wniosków i poglądów, mających związek ze Zlotem, zechce nam pomagać w pracy, choćby tylko w taki sposób, że udzieli nam swych cennych uwag. Serdecznie też o to wszystkich druhów prosimy.

Jednakże głównie liczymy na to, że ci, którzy mają Zlot zrobić, zechcą już teraz rozpocząć czynność właściwą. W poprzednim numerze wskazałem, w jakich kierunkach praca ich rozpocząć się powinna, a widząc z kilku nadesłanych korespondencyi, że w niektórych Gniazdach zrozumiano potrzebę utworzenia funduszu zlotowego, mogę tylko zaapelować gorąco do wszystkich Gniazd, aby skorzystały z odbywających się właśnie walnych zgromadzeń i postanowiły już teraz — bez wyjątku — tworzenie takich funduszów miejscowych i poczyniły takie zarządzenia, iżby uchwały dotyczące nie pozostały, jak, niestety, często się dzieje, jedynie pustem echem wniosku bardzo realnego i w skutkach doniosłego.

Ze sprawozdań, któreśmy już otrzymali, widzimy, a z tych, które jeszcze otrzymać powinniśmy, zobaczemy, że ruch ćwiczebny w Gniazdach naszych nie odpowiada słusznym nawoływaniom i właściwym zadaniom Towarzystw sokolich. Otóż to łączne przyszłoroczne sprawozdanie nasze, które będzie nazywało się Zlotem powszechnym, powinno wykazać o wiele lepszy, o wiele liczniejszy ruch ćwiczebny! Na boisku zlotowem, u stóp lwowskiego parku Kościuszki, tysiąc druhów stających do ćwiczeń, powinno być owem minimum, którego potrzeba, aby Zlot przyszłoroczny miał cechę postępu w porównaniu ze Zlotami poprzednimi. Tego tysiąca nie znajdzie się w chwili ostatniej; dziś już powinien on zgłosić się do apelu i zaprawiać się do służby, której spełnienie będzie najlepszym i najdobitniejszym protestem przeciw coraz głośniejszym oświadczeniom, że Sokolstwo polskie już się przeżyło...

Wiemy, komu i rozumiemy, dlaczego takie przeżycie się Sokolstwa byłoby bardzo pożądane, ale właśnie dlatego chcemy żyć i przeżyć różne puszczyki i puhacze...

Żyć, to działać! Otóż podwójmy, potrójmy pracę dotychczasową, aby dowieść, że celem naszym nie sen, nie drzemka, ale świadomy celów żywot i rozrost i tryumf!

W sprawie reformy metody gimnastyki.

Edmund Cenar.

(Dokończenie).

Pojęcie o nauczaniu gimnastyki krystalizuje się powszechnie w tem, że jako cel jej uważamy wyuczenie się danych ćwiczeń. Każdy znający się przeciętnie na gimnastyce, mniema, że im więcej przyrządów, im sztuczniejsze wykonywa ćwiczenia, tem lepszą jest gimnastyka. Jest to pojmowanie błędne. W gimnastyce chodzi przedewszystkiem o to, aby ciało ćwiczyć wszechstronnie, a do tego wystarczą najprostsze przyrządy i ćwiczenia. Rozmaitość ruchów nie zależy od rozmaitości przyrządów. Na jednym i tym samym przyrządzie, możemy wykonać wszystkie te ruchy, które do wszechstronnego wyćwiczenia ciała są potrzebne.

Rozmaitość ruchów gimnastycznych na przyrządach, sprowadza się bowiem do trzech głównych momentów ćwiczebnych, t. j. podporu, zwieszenia i skoku, które w każdej lekcyi gimnastyki — oprócz ćwiczeń wolnych, ewentualnie ćwiczeń z przyborami, ćwiczeń rzędowych, mocowań, zapasów, gier i igrzysk uwzględnione

yć powinny, jeśli gimnastyka ma zasłużyć sobie na miano racyonalnej.

Każda lekcya gimnastyki musi przeto obejmować:

w 1/4 lekcyi: ćwiczenia wolne, albo przyborami albo musztrę, gry, igrzyska, mocowania lub zapasy;
w 1/4 lekcyi: ćwiczenia w zwieszeniu;
w 1/4 lekcyi: ćwiczenia w skoku;
w 1/4 lekcyi: ćwiczenia w podporze.

Pierwszą część lekcyi stanowi dla siebie całość odrębną, gdyż ćwiczenia wolne, przyborami i t. d. racyonalnie traktowane kształcą ciało wszechstronnie, ćwiczenia rzędowe zaś, które tylko w zakresie najpotrzebniejszych ćwiczeń stosujemy, ma znaczenie więcej pedagogiczne, niż fizyczne.

Trzy dalsze części lekcyi t. j. ćwiczenia w zwieszeniu, skoku i podporze, tworzą również odrębną całość harmonijną, która od pierwszej się tem różni, że daje sposobność do większego natężenia sił fizycznych. Ćwiczenia pierwszej części podnoszą akcyę serca, płuc i narządów trawienia, ćwiczenia drugiej części, oprócz powyższych funkcyi, rozwijają silniej i wszechstronnie muskulaturę.

Przez zwieszenia na ramionach, ćwiczymy przeważnie mięśnie zginające kończyny górne, mięśnie szyi i klatki piersiowej, nie wyłączając od współudziału mięśni krzyżów, brzucha i kończyn dolnych.

W podporze ćwiczymy przeważnie mięśnie prostujące ramiona, mięśnie szyi i klatki piersiowej, nie wyłączając od współudziału mięśni krzyżów, trudu i kończyn dolnych.

W skoku ćwiczymy mięśnie zginające, prostujące, rozkraczające i ściągające kończyn dolnych, mięśnie brzucha i krzyżów, nie wyłączając współudziału mięśni klatki piersiowej i ramion.

Jednem słowem przez takie zestawienie ruchów, ćwiczymy ciało wszechstronnie.

Obecny tok ćwiczebny lekcyjny obejmuje tylko trzy chwile: *a)* ćwiczenia wolne, rzędowe lub z przyborami; *b)* ćwiczenia na przyrządzie, ćwiczącym ramiona; *c)* ćwiczenia na przyrządzie ćwiczącym nogi. Różniczkowanie to jest za małe w szczególności odnośnie do drugiej chwili. Tu bowiem, skoro wkradnie się pedantyzm systematycznego trzymania się danej gromady ćwiczebnej zdarza się często, że wskutek niewłaściwego zestawienia gromad ćwiczebnych i przyrządów, powstają błędy — bo pewne grupy mięśni pozostają nieporuszone.

I gdyby nie ćwiczenia dowolne, które zazwyczaj przed lub po godzinie gimnastyki zarządzają sobie ćwiczący i lekcyę nimi uzupełniają, byłby nie z każdej lekcyi należyty pożytek.

I jeżeli w czem, to przedewszystkiem w metodzie lekcyjnej powinna nastąpić reforma przez przyjęcie toku czterodzielnego.

Czesi używają toku tego od chwili ustanowienia go przez Tyrša — u nas w Sokole lwowskim trzymano się go za czasów Hochmana, od r. 1871 do 1875. Tok ten daje taką pewność i gwarancyę, że nawet mniej doświadczony nauczyciel nie popełni błędów, nie wykroczy przeciw wszechstronności i harmonii ruchów, gdyż przewodnią jego myślą będzie zawsze ustrój ćwiczącego się, a nigdy — tak często dającą się spostrzegać nawet u dobrych nauczycieli — dążność za rozmaitością przyrządów bez głębszego wnikania w istotę racyonalnego stosowania ćwiczeń.

Jeżeliby więc Grono związkowe podjęło się zreformowania toku lekcyjnego na wzór czeskiego, przyczyniłoby się tem wielce do podniesienia racyonalnej gimnastyki nie tylko sokolej, ale i szkolnej.

Reforma ta jednak byłaby tylko częścią całości. Oprócz zmiany toku lekcyjnego, musi Grono związkowe zająć się również reformą: hygieny ruchu — rozszerzeniem w planach ćwiczeń praktycznych i takich, które dziś z gimnastyki prawie wyeliminowano, a które hartują wolę i ciało na ból — wprowadzeniem w plan ćwiczeń sportowych, jak obowiązkowej szermierki, jazdy na kole i t. d. i gier ruchowych.

Rozumie się, że nie da się to wszystko w cisnąć w granice 3 godzin w tygodniu — że będzie potrzeba dla gier i niektórych ćwiczeń sportowych wyznaczyć n. p. niedzielę — święta lub inne dni — w każdym jednak razie — ćwiczenia te planem powinny być objęte, a nie traktowane, jak dziś, jako osobne przedmioty.

Sprostowanie.

Do artykułu d. Cenara „w sprawie reformy metody gimnastyki“ w nrze 2. „*Przewodnika gimnastycznego*“ zakradł się ubolewania godny błąd, który czuję się powołanym na podstawie faktów sprostować. „Tylko u nas coś się popsowało — mówi d. C. — gdyż znalazł się głos i to w czasie Zjazdu lekarzy (!) w Krakowie — który gimnastykę wyklął zupełnie z programu wychowania cielesnego“. Domyślić się należy, że mowa tu o IX. Zjeździe lekarzy i przyrodników w Krakowie r. z. a w szczególności o jego sekcyi wychowania fizycznego, gdyż tam tylko po raz pierwszy na naszym Zjeździe lekarskim poruszono sprawę wychowania cielesnego. Otóż jako sekretarz tej sekcyi mogę stwierdzić na podstawie protokołów, że owe rzekome żądanie wykluczenia gimnastyki z programu wychowania, nie było na Zjeździe ani uchwalone, ani podniesione przez żadnego z referentów, a nawet mowców wogóle. Przypuścić należy jakąś mistyfikacyą, której ofiarą stał się autor, gdyż niepodobna chyba, aby d. C. mógł pomięszać pojęcie reformy gimnastyki (której przecież sam żąda!) z jej zupełnem zniesieniem.

Nie dziw, że na takich budowane podstawach, łatwo powstaje widmo jakiejś „garstki“, która ...„wystarczy — ażeby to — co przez lat 30 w pocie czoła jedno całe pokolenie stworzyło.... obedrzeć z tynku i oplwać!“.

Taka szkodliwa, bo marnująca siły, walka z urojonymi wrogami, powinna ustąpić miejsca przedmiotowej i wytrawnej dyskusyi, z pożytkiem dla sprawy odrodzenia naszego narodu. — Czołem!

Dr. Eugeniusz Piasecki.

Uwaga Redakcyi. Pomieszczając powyższe sprostowanie kierowaliśmy się wymogami bezstronności i przedmiotowości, atoli nie możemy pominąć milczeniem, że d. Cenar, który nie był na IX. Zjeździe lekarzy i przyrodników w Krakowie, mógł przytoczony wyżej zarzut oprzeć na tem, co wyczytał o tym Zjeździe w nr. 8. z r. 1900 „*Przeglądu gimnastycznego*“, a mianowicie w artykule „Sprawa wychowania fizycznego na IX. Zjeździe lekarskim w Krakowie“, gdzie (str. 168 i 169) czytamy: „Dr. Eugeniusz Piasecki (którego nazwiska d. Cenar nie wymienił w swym artykule)... położył silny nacisk na gry i zabawy na świeżem powietrzu, — a chociażbyśmy się nie bardzo zgodzili na zapatrywanie, że wszystko, co poza tem, jest akrobatyką, albo szkodliwą dla ciała atletyką i t. d.

W dalszym ciągu przeciwstawił autor pojęciu Sokolstwa, jako „szkoły akrobatyki i atletyki“, wyliczenie tego, co ono czyni w interesie zabaw i gier, a przeciwstawił w taki sposób, że każdy czytelnik musi w tem widzieć polemikę z powyższem zapatrywaniem Dra Piaseckiego. — Jeżeliby może uznano, że d. Cenar mimo to nie miał dostatecznej podstawy do „walki z urojonymi wrogami“, to w nr. 10. „*Przeglądu gimn.*“ z r. 1900 na str. 226 w. 5 od dołu, czytamy takie oświadczenie, które już nie dopuszcza wątpliwości lub dowolnego tłumaczenia. Oświadczenie to brzmi dosłownie: „gry i zabawy

nie wyrugują nigdy gimnastyki i innych ćwiczeń fizycznych — tak jak sobie tego życzył jeden z prelegentów na Zjeździe lekarskim — zajmą jednak zawsze, w szczególności u nas w Sokolstwie — należytą rolę w programie wychowania zwłaszcza młodzieży". — Jeżeli to wszystko jest „mistyfikacyą", to nie może być winą d. Cenara, że nie mógł przypuścić jej w pismie takiem, jak „*Przegląd gimnastyczny*".

O wpływie ćwiczeń gimnastycznych na rozwój mięśni*).

R. Kwiatkowski.

Najbardziej w oczy wpadającą korzyścią, jaka płynie z ćwiczeń gimnastycznych, jest ogólny przyrost mięśni, wybitne zaokrąglenie się poszczególnych ich grup, jędrność, wytrzymałość i co poza tem idzie — siła.

Nic też dziwnego, że młodzi druhowie rozpoczynając ćwiczenia gimnastyczne, marzą o jak najrychlejszem osiągnięciu owej korzyści i najchętniej oddają się ćwiczeniom takiem, które stosunkowo w krótkim czasie mięśnie najbardziej rozwijają.

Gdy zaś rozwój ten najwidoczniejszy jest na mięśniach ramion, pleców i piersi; gdy dalej, ćwiczenia szczytne starszych gimnastyków na przyrządach takich jak drążek lub poręcze imponują im; przeto chcąc wyrobić rychło siłę ramion i poduczyć się ćwiczeń efektownych, oddają się gorliwie ćwiczeniom na niektórych tylko przyrządach i wspieraniu ciężarów, zaniedbując znakomicie działające ćwiczenia wolne, skoki i ćwiczenia na przyrządach, na których trudno o efekt.

System taki doprowadza ich wprawdzie do zamierzonego celu, lecz powoduje przewagę w rozwoju pewnych grup mięśni na niekorzyść innych, psuje harmonię ogólnego rozwoju całej muskulatury a często jest powodem niezgrabności, czy to w ruchach, czy w chodzie, lub też w sposobie trzymania się.

Dość wskazać na tak zwanych specyalistów. Każdy z nich wykonuje przepięknie ćwiczenia na ulubionym przyrządzie.

Gdy jednak na ziemi stanie, gdy odzienie włoży, trudno wywnioskować z ruchów jego, z chodu, z postawy, że to gimnastyk wprawny. Owszem robi często wrażenie niezgrabnego lub źle zbudowanego. Powodem tego jest właśnie nierównomierność wyrobienia wszystkich mięśni, a źródło — zaniedbywanie niektórych działów ćwiczeń.

Kto chce mieć postawę piękną a męską, chód lekki i sprężysty, ruchy energiczne a estetyczne, któreby go na pierwszy rzut oka wyróżniały z pośród niegimnastyków, ten musi zapomocą gimnastyki kształcić mięśnie wszystkie i wszechstronnie. Na wszechstronność zaś, składają się ćwiczenia nie na niektórych, lecz na wszystkich przyrządach, a estetykę ruchów wyrabiają ćwiczenia wolne.

Ruchy wszelkie wykonywamy zapomocą mięśni, a mięśnie kształcimy zapomocą ruchu. Chcąc kształcić wszystkie mięśnie, należy zmuszać je do pracy fizycznej, której dostarczyć im może nieprzebrany zasób ćwiczeń gimnastycznych. Ćwiczenia gimnastyczne składają się z ruchów bądź pojedynczych członków ciała, bądź też całego ciała.

Kościec nasz pokryty jest mięśniami, przytwierdzonymi doń zapomocą ścięgien. Przez mięsień każdy, przebiega niezliczona ilość naczyń włoskowatych, dostarczających mu krwi, tudzież siatka nerwów otrzymujących wrażenia z mózgu lub stosu pacierzowego.

Otrzymane wrażenie udziela się całemu mięśniowi równocześnie i powoduje w nim zmianę, która polega na kurczeniu się. Gdy skurcz dojdzie do najwyższego napięcia, następuje rozkurcz i mięsień wraca do dawnego stanu.

Skurczając mięsień, zbliżamy przez to dwie części kośćca, do których on jest przyczepiony, czyli wykonujemy ruch i pracę fizyczną. Praca ta jest tem cięższą, im bardziej części kośćca mające być zbliżone obciążone są, lub im energiczniej ruch wykonujemy. W czasie skurczu mięsień grubieje, poczem wraca do pierwotnej objętości. Chcąc wyzyskać siłę mięśnia, należy najpierw skurczyć go nieco, poczem silnie wyprostować. Przy skoku z miejsca, trzeba trochę przysiąść potem skoczyć. Im przysiad był głębszy a następne wyprężenie mięśni energiczniejsze, tem skok będzie wyższy lub dalszy.

Jeżeli mięsień otrzyma jedno tylko wrażenie, następuje w nim drgnięcie, gdy więcej — skurcz. Jeżeli ilość wrażeń następuje tak szybko po sobie, że mięsień wśród tego niema czasu wyprężyć się, trwa tak długo w skurczu, aż zmęczony odmawia posłuszeństwa. Ustawicznie przeto ruchu jakiegoś wykonywać nie można, gdyż mięsień się nuży. Jeżeli ramiona podniesiemy w bok i chcemy je w tem położeniu utrzymać, uczuwamy po pewnym czasie osłabienie mięśni podtrzymujących przemieniające się powoli w ból. Musimy użyć całej woli, by ramiona utrzymać w poziomie; w końcu i ona nie wystarcza, twarz zarumienia się, występuje pot, mięśnie czoła, ust i mięśnie pracujące poczynają drzeć, wreszcie ramiona opadają bezwładnie.

Tak samo znużymy się, podnosząc ramiona w bok raz po raz. Podnoszenie łatwe z początku, staje się czem raz uciążliwsze, w końcu rąk udźwignąć nie możemy. Jeżeli ręce obciążymy ciężarkami, zmęczenie nastąpi szybciej, a to tem bardziej, im cięższe są ciężarki.

Przyczyną znużenia mięśnia, jest zaburzenie w przemianie materyi wywołane ruchem.

Mięsień każdy odżywia się w ten sposób, że zabiera z krwi dostarczanej mu przez naczynia włoskowate substancye potrzebne do jego odnowy, najchciwiej zaś tlen; krwi natomiast, oddaje bezwodnik węglowy i inne składniki, działające trująco i ubezwładniająco. W mięśniu czynnym, do którego krew pięć razy obficiej napływa, niż gdy jest w spokoju, wchłanianie tlenu i wydzielanie substancyi trujących, potęguje się znacznie.

W razie krótkotrwającego ruchu, krew porywa i unosi składniki wywołujące znużenie a mięsień znów jest zdolnym do dalszej pracy. Gdy jednak ruch trwa bez przerwy, krew nie jest w stanie usunąć natychmiast wydzielin trujących i uzupełnić zużytych części mięśnia, potrzeba więc dłuższego wypoczynku.

Znużenie połączone jest zawsze z uczuciem przykrem, które w końcu zamienia się w ból. Gdy mimo to, wykonujemy ruch dalej, ból potęguje się a mięsień odmawia posłuszeństwa i kilka dni czasem minie, nim znowu stanie się zdolnym do pracy. Uczucie to znają dokładnie początkowi gimnastycy, jeźdźcy, kolarze i t. d. jak również wiedzą o tem, że najlepszem lekarstwem uśmierzającem bole, są lekkie ćwiczenia gimnastyczne i ciepłe kąpiele, które przyspieszając krążenie krwi, przyczyniają się do uzupełnienia części zużytych mięśnia i usunięcia materyi szkodliwych.

Systematyczne przyzwyczajanie mięśni do czem raz cięższej pracy, wzmacnia je i czyni wytrwałemi. Na tem też polega zbawienny wpływ ćwiczeń ciała zapomocą gimnastyki i sportów, z tą tylko różnicą, że podczas gdy gimnastyka uwzględnia i stara się o wzmocnienie całej muskulatury, sporty wzmacniają tylko pewne jej grupy.

Co do wpływu, jaki gimnastyka ma na rozwój mięśni, to jest on różnym stosownie do istoty ćwiczeń. I tak ćwiczenia siłowe wpływają na nie inaczej niż ćwiczenia ciągłe.

*) Mosso, Szmidt, Zander.

Ćwiczenia siłowe wykonywane przez dłuższy okres czasu i stopniowane systematycznie, zwiększają objętość mięśni i wzmacniają siły.

Według pomiarów Krausego, przeciętna grubość ramienia dorosłego mężczyzny wynosi 28 cm.; u gimnastyków jednak i atletów objętość ramion znacznie się zwiększa. Wyprężone ramię dwudziestoletniego petersburgskiego atlety Hackenschmidta miało 39 cm. objętości, skurczone 43 cm.; ramię Luxa 40·5 cm., skurczone 46 cm. Rozumie się, że rozwój mięśni nie u każdego osobnika dochodzi do tych rozmiarów i jest czysto indywidualnym, w każdym wypadku przez ćwiczenia znacznie się zwiększa. Uzyskana przez ćwiczenia objętość mięśni, pozostaje tak długo w jednej mierze, jak długo dany osobnik systematycznie ćwiczy się, w razie zaniechania ćwiczeń, mięśnie zmniejszają się.

Ćwiczenia ciągłe wyrabiają w mięśniach wytrwałość i nie dopuszczają rychłego zmęczenia, a także wpływają na zwiększenie się siły i przyrost mięśni, chociaż nie w tym stopniu, co ćwiczenia siłowe. Kolb czyniący pomiary na członkach klubu wioślarskiego w Berlinie, znalazł u nich grubość ramion wahającą się między 26 a 33 cm., grubość łydki, która u dorosłego człowieka wynosi przeciętnie 37 cm., wahała się między 36 a 40 cm.

Do jakich rezultatów doprowadzić można, ćwicząc ustawicznie mięśnie, dają dokładny obraz popisy atletów i rekordy sportowców. Najsilniejszy atleta swego czasu Karol Abs, podnosił konia. Jan Steyrer w Monachium podnosił jednym palcem ciężar 268 kg., Lattl w Bawaryi dwoma rękami 800 kg., Curtis w Nowym Jorku obciążał całe ciało swoje ciężarami o łącznej sumie 1.469 kg. a Ludwik Cyr w Londynie podważał plecyma ciężar 1.669 kg.

Mimo tych olbrzymich cyfr praca mięśni przy podnoszeniu ciężarów nie może iść w porównanie z pracą przy ćwiczeniach ciągłych. Jeżeliby ktoś ważący 75 kg. przeszedł w jednym dniu po równej drodze 6 mil, co znowu nie jest nic szczególnego, to przyjąwszy twierdzenie Weisbacha, iż chód po równej drodze wymaga 12 razy mniej natężenia niż wspinanie się pionowo w górę, to jeszcze wykonał pracę mechaniczną 281·250 kgm.*).

Równa się to pracy potrzebnej do podniesienia cetnara na metr w górę 5.625 razy.

Najlepszy rekord w chodzie wynosi 15 mil niemieckich w 14 godzinach 11 minutach.

Niemiecki szybkobiegacz Käpernik przebiegł w sześciu dniach i nocach — odpoczywał stojąc tylko — przeszło 100 mil niemieckich.

W każdym zresztą dziale sportowym, jak w kolarskim, wioślarskim, pływackim, czy w jeździe konnej dadzą się przytoczyć zdumiewające rezultaty.

Rzecz naturalna, że powyżej przytoczone rezultaty nie każdemu są dostępne i że dojść do nich mogą tylko ludzie fizycznie i fachowo do tego uzdolnieni. Każdy jednak zapomocą ćwiczeń gimnastycznych znacznie mięśnie wzmocnić może a przedewszyskiem uzyskać zdrowie ogólne i siłę ciała potrzebną do pokonywania wysiłków fizycznych. Pamiętać tylko należy, aby ciało ćwiczyć wszechstronnie a nie pomijać ni ćwiczeń siłowych, ni ciągłych, ni szybkościowych, ni wolnych, gdyż dopiero suma tych wszystkich ćwiczeń daje harmonijną całość.

Unikać również należy przetężenia, gdyż ono sprowadza szkodliwe następstwa i dla mięśni i dla nerwów.

Gimnastyka szkolna.

Edmund Cenar.

Gimnastyka w szkołach ludowych miasta Lwowa.

Ze wszystkich gmin kraju naszego najwięcej bezsprzecznie łoży stolica na rozwój gimnastyki szkolnej. Wszystkie szkoły ludowe i wydziałowe lwowskie, które posiadają własne budynki — mają też sale gimnastyczne. Jest ich ogółem 10, wliczając w to salę gimn. szkoły kolejowej i ewangelickiej. Sale gimnastyczne miejskie zaopatrzone są w przyrządy o potrójnej liczbie egzemplarzy — rodzaj ich zaś zastosowany jest ściśle do najnowszych planów i instrukcyi — wydanych w r. 1894 przez c. k. Radę szkolną krajową. W najnowszych czasach t. j. w r. ub. i bieżącym wyposażyła Rada miasta trzy sale gimnastyczne (im. Marcina — Staszica — Konarskiego) w nowy przyrząd wzięty z systemu przyrządów szwedzkich t. zw. ribstoll. Jest to system żerdzi poziomych, przytwierdzonych tuż przy ścianie na powierzchni 6—10 *m* długiej i 4 *m* wysokiej.

Przyrząd ten służy do rozmaitego rodzaju: zwieszeń zwykłych, postaw zwieszonych, wstępywań i t. d., z których wszczególności zwieszenia tyłem są wybornym środkiem przeciwdziałającym skrzywieniom pacierza (skoliosie, kyfosie i lordosie), i wypukleniu łopatek, powstających wskutek długiego zgarbionego siedzenia w ławce szkolnej. Ponadto przyrząd ten, z powodu swoich wielkich rozmiarów, dozwala zastosowywać — w nauce klasowej — metody gromadnego ćwiczenia, gdyż może na niem ćwiczyć równocześnie kilkunastu uczniów, a jeśli jego długość jest większa, nawet pół klasy. Moment ten jest niesłychanie ważny w gimnastyce szkolnej, boć wiemy, jak w szkołach szczupło czasu na gimnastykę wyznaczono (2 razy w tygodniu po 1 godzinie) — a jeśli przy tej szczupłości brak jeszcze w dostatecznej liczbie przyrządów — natenczas cała nauka gimnastyki schodzi do prostej formalistyki, bez znaczenia i skutku.

Nietylko gimnastyka chłopców, ale i gimnastyka dziewcząt, doznaje ze strony Rady miasta i R. S. O. opieki.

W bieżącym roku szkolnym zaprowadzono już do czterech szkół żeńskich (Mickiewicz — Staszic — Konarski — Elżbieta) gimnastykę, jako przedmiot nadobowiązkowy, (2 razy w tygodniu) w godzinach popołudniowych. Nauki tej udzielają te nauczycielki szkół lwowskich, które odbyły kursa gimnastyki w Sokole i złożyły egzamin, a Rada miasta na przedstawienie kierowniczek gimnastyki sprawiła specyalnie dla tej gimnastyki rozmaite przybory i przyrządy.

Również gry ruchowe w lecie znalazły ze strony Rady miasta i R. S. O. znacznego poparcia. W r. zeszłym wyznaczono dla pięciu szkół męskich (Anna — Antoni — Mickiewicz — Piramowicz — Staszic) subwencyę dla kierowników gier w ogólnej kwocie 350 koron — a stąd nadzieja, że w b. r. urządzą zapewne zabawy letnie wszystkie szkoły męskie i żeńskie, gdyż ofiarność gminy na ten cel nie ustanie.

Oby piękny przykład stolicy wpłynął na inne gminy miejskie kraju naszego — które zaniedbaniem wychowania fizycznego młodzieży szkół ludowych, ciężko grzeszą wobec narodu.

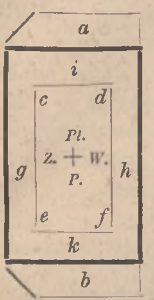
IV. Zlot wszechsokoli „Czeskiej Obec Sokolskiej“ w r. 1901 w Pradze.

A. Wallek.

Prace przygotowawcze są w pełnym toku. Wybrane komisye pracują gorliwie odbywając liczne posiedzenia. Między innemi, przyjęto na posiedzeniu Wydziału Związku do wiadomości odpowiedzi na zaproszenia nadesłe z zagranicznych związków Tow. gimnast., w Belgii, Szwajcaryi, Włoszech, Francyi i Anglii, jak również i pisma redakcyj pism „Le Gymnaste“ z Paryża i innych. W numerze 2. i 3. „Sokola“ znajdujemy opis boiska zlotowego na Letnie, z którego dowiadujemy się, że cały obszar

*) Kilogramometr równa się sile zużytej przy podniesieniu jednego kg. na meter wysoko.

przeznaczony pod budowę wynosi 358 m. długości a 165 m. szer., czyli 59.000 □ m. Boisko będzie miało kształt prostokąta. Właściwe boisko ma 186 m. długości a 112 m. szerokości, przestrzeń dla ćwiczeń wspólnych wolnych zaś 170 m. dług. a 102 m. szer. czyli 17.340 □ m., pas na przyrządy 5 i 8 m. szer. Po stronie zachodniej



(*g*) stanie główna trybuna dla miejsc siedzących, wyżej zaś loże dla gości i publiczności, w stronie południowej i północnej (*i k*) miejsca do stania, a po stronie wschodniej (*h*) bufety i restauracye. Pod trybuną główną znajdować się będą szatnie dla ćwiczących, a nadto od strony północnej i południowej szatnie dla młodzieży i oddzielnie dla kobiet i dziewcząt. Punkta *a* i *b* są miejscami zbornemi, *c, d, e, f* miejscem dla ćwiczeń wspólnych (6.000 Sokołów). Naprzeciw trybuny głównej zbudowaną zostanie trybuna sztandarowa (*h*) a w pośrodku umieszczoną będzie muzyka. Na boisku obecne będą pogotowia lekarskie i pożarnicze, a nadto umyślnie poprowadzony wodociąg. Z drobnych składek wpłynęło dotąd 1.000 koron. — Ćwiczenia wspólne wolne będą zdjęte dla kinematografu.

Uchwalono wysłać specyalne zaproszenia na Zlot do Tow. zjednoczonych czesko-słowiańskiego Sokolstwa, jak również do Tow. sokolich zagranicznych, Sokolstwa amerykańskiego i Sokolstwa słowiańskiego. (Polski Związek sokoli zaproszenie już także otrzymał).

Zawody rozdzielono oddzielnie dla członków związku czesko-słowiańskiego a odrębnie dla gości.

Łącznie ze Zlotem urządzoną zostanie wystawa sokola, która ma być następnie zawiązkiem muzeum sokolego. Na wystawie pomieszczone będą pamiątki po założycielach Sokolstwa Fügnerze i drze Tyrszu, jakoteż i innych zasłużonych około Sokolstwa mężach, i ich podobizny, medale i pamiątki z czasów pierwszego rozwoju Sokolstwa, dzieła i broszury treści gimnast., odznaki zdobyte w zawodach tak Towarzystw jak i jednostek, dawne sztandary, upominki od Towarzystw zagranicznych i wszelka literatura sokola i gimnastyczna w ogóle. Komitet wystawowy uprasza wszystkich o nadsyłanie jakichkolwiek przedmiotów mających związek z dziejami Sokolstwa i z przeznaczeniem ich dla mającego powstać muzeum.

Kancelarya Zlotu znajduje się przy ulicy Ferdynanda nr. 33., Praga I.

Sport.

A. Wallek.

Szermierka.

W kilku ostatnich latach, rozwinęła się we Lwowie nauka szermierki bardzo pięknie. Oprócz udzielanej w Sokole nauki, rozpoczętej szczęśliwie pod kierunkiem ś. p. Bernolaka, zawiązał się akademicki klub szermierzy, a z przybyciem do Lwowa nauczyciela szermierki p. O. Santellego, stanęła szermierka na równi z tego rodzaju zakładami za granicą, czego dowodem był odbyty dnia 10. marca popis jego szkoły. Program popisu bardzo zręcznie i zajmująco ułożony. — Estradę ustawiono w pośrodku sali, przez całą jej długość, zamkniętą na końcach baryerą bezpieczeństwa, pokrywał dla uniknięcia ślizgania się, chodnik gumowy. — Popis rozpoczęto szkołą na szable, a następnie odbyły się naprzemian potyczki na szable (11) i na florety (5). W potyczkach brali udział cywilni i wojskowi, a w gronie pierwszych znajdowało się i kilku druhów Sokołów. Bardzo zajmujące były spotkania przybyłych umyślnie na popis fechmistrzów włochów pp. Armentani'ego z Szegedynu i Genuari'ego z Pesztu. Piękne postępy okazali również inni uczniowie szkoły p. Santellego, która we Lwowie znalazła żywe poparcie budząc zamiłowanie do tego sportu, czego najlepszym dowodem coraz więcej wzmagająca się liczba uczniów. P. Santelli uczy metodą francusko-włoską.

Turniej szermierczy, odbędzie się w dniach od 11. do 14. kwietnia we Lwowie. Turniej zapowiada się świetnie. Dotychczas wpłynęło już kilkadziesiąt zgłoszeń, a spodziewane są jeszcze liczne zgłoszenia z wszystkich większych miast w kraju. W dniach 11., 12. i 13 kwietnia w godzinach od 10—1. rano i od 3—6. po poł., odbywać się będą assauts kwalifikacyjne i poule-assauts o nagrody honorowe w sali Kasyna wojskowego. W niedzielę zaś d. 14. kwietnia odbędzie się na zakończenie o godz. $7^1/_2$ wieczorem w sali „Sokoła" wielki popis najlepszych szermierzy.

W Warszawie, odbędzie się w Towarzystwie łyżwiarskiem, „Pierwszy turniej szermierski" w dd. 25., 26., 27. i 28. kwietnia każdym razem o godz. 7. wieczorem. W turnieju mogą brać udział tylko szermierze-amatorzy. Turniej dzieli się na walki na szable i na florety, w których może brać udział i młodzież do lat ośmnastu i starsi ponad lat ośmnaście. Nagrody stanowią żetony złote, srebrne i emaljowane duże i małe i przedmioty pamiątkowe. Czas walki oznaczony jest na pięć minut.

Sport.

Cyklistyka.

Z nastaniem wiosny, rozpoczął się i żywszy ruch kolarski, który w tym roku zapowiada się dobrze, biorąc miarę z liczby nowopowstających oddziałów i klubów. Ten sam objaw zaznaczył się i w magazynach sportowych. W kierunku nowych ulepszeń, dotąd nic się ważniejszego nie okazało, przeciwnie maszyny z konstrukcyą bezłańcuchową, prawie zupełnie wyszły z użycia, a to z tego głównie powodu, że wymagają bardzo dokładnej roboty, co przy ciągłej tendencyi taniości maszyn, jest niemożliwe. Automobile wchodzą bardzo w modę, szczególniej we Francyi, u nas jednak ze względu na fatalny stan gościńców, jak również wysokich cen, zaledwie kilka jest w użyciu. Ruch kolarski zaznacza się przeważnie w kierunku praktycznym, t. j. jako środek komunikacyjny.

Sprawy bieżące

Związku pol. gimnastycznych Tow. sokolich w Austryi.

Okręg III. Wydział okręgowy odbył posiedz. d. 8. marca 1901. Obecni dd.: Stanisz, jako przewodniczący; Mglej Jan, jako zast przew.; dr. Krogulski, Mazepa, Kublin, Książek, Stary z Gniazda centralnego, jako delegaci: Pałczyński z Ropczyc, Kahane z Łańcuta, Jugendfein z Krosna Nie usprawiedliwili nieobecności delegaci z Przeworska, z Jasła, z Tarnobrzega. — Protokół z posiedzenia poprzedniego przyjęto bez zmiany. — Przyjęto do wiadomości, że naczelnikiem Okręgu jest d. Stary Karol. — Ukonstytuowanie Wydziału: sekretarz d. Grotowski z Rzeszowa, zast. d. Pałczyński z Ropczyc, skarbnik d. Kublin, zast. d. Kahane z Łańcuta, gospodarz d. Mazepa, zast. d. Jugendfein z Krosna, ewentualnie d. Wanat z Krosna, jeżeli tenże wybrany zostanie zastępcą delegata do Wydziału okręgowego z Krosna. — Uchwalono na wniosek d. Jugendfeina z Krosna Zlot okręgowy w Krośnie i polecono Gronu okręgowemu wypracować szczegóły Zlotu. — Przyjęto do wiadomości sprawozdanie z rachunków zlotowych i stanu kasy okręgowej. Przychód ze składek na Okręg jakoteż z całego Zlotu 1.387 K. 66 h., rozchód 1.365 K. 95 h., pozostałość kasowa 21 K. 71 h. — Uchwalono w przyszłości prowadzić rachunek ze Zlotu osobno nie łącząc ze Zlotem składek na cele Okręgu. — Uchwalono wezwać Gniazda należące do Okręgu, aby regularnie płaciły wkładki na cele Okręgu. — Uchwalono wezwać Gniazda do Okręgu należące, aby starały się o utworzenie funduszów na Zlot powszechny we Lwowie 1902 r. — D. Jugendfein wniósł rezolucyę, aby częściej odbywano lustracye techniczne Gniazd. — Uchwalono odbyć następne posiedzenie Wydziału okręgowego w Krośnie 25. marca b. r.

Grono okręgowe odbyło posiedzenie w niedzielę d. 17. marca 1901. Początek o godz. 10. rano. Obecni: przewodniczący Stary Karol, z miejscowych: Książek, Łopuszański, Czapliński, Dressler, Kublin; z zamiejscowych: Adamski z Krosna, Laskowski z Gorlic, Kuzian z Jasła, Kruk z Łańcuta, Hauka z Ropczyc. Usprawiedliwił nieobecność d. Litwiński z Ropczyc, nieusprawiedliwił: naczelnik z Dembicy, z Przeworska, z Tarnobrzega. Dlaczego? — Protokół z ostatniego posiedzenia przyjęto z usprawiedliwieniem d. Kuziana, że na ostatniem posiedzeniu nie mógł być obecnym z powodu nieotrzymania zaproszenia na posiedzenie (wysłano je). Również nie mogły być wykonane na Zlocie zawody, ponieważ Wydział Związku takowych nie zatwierdził. — Ukonstytuowanie Grona: I. zastępcą naczelnika wybrano d. Książka, II. zastępcą d. Adamskiego, sekretarzem d. Czaplińskiego, zastępcą d. Kublina. — Program ćwiczeń na Zlot w Krośnie: 1. ćwiczenia wolne, 2. ćwiczenia w zastępach; 3. ćwiczenia na przy-

rządach; 4. ćwiczenia maczugami; 5. piramidy; 6. musztra. Ćwiczenia wolne przerobiono i przyjęto według opracowania d. Starego. Ćwiczenia w zastępach pozostawiono każdemu naczelnikowi dowoli. Ćwiczenia na przyrządach uchwalono wykonać w ten sposób, że przyjęto zasadę wykluczenia odrębności Gniazd, natomiast zastępy na przyrządach mają być składane z całego Okręgu. Przyjęto następujące przyrządy: 1. drążek; 2. poręcze; 3. koń; 4. kozioł; 5. ciężary; 6. skok w wyż, w dal a w wyż. Na każdym przyrządzie uchwalono 3 ćwiczenia obowiązkowe i 2 do 3 ćwiczenia dowolne.

O godz. 1. odroczył przewodniczący posiedzenie do godz. 3. po południu.

O godz. 3. rozpoczęto dalszy ciąg posiedzenia i uchwalono:

1. Drążek ćwiczenia obowiązkowe: a) wspieranie ciągiem równorącz do podporu — zeskok z podmykiem, b) przemyk przodem z naskoku — wychwyt — odboczka w prawo, c) wspieranie zamachem do podporu — przemyk przodem do zwieszenia — przemyk tyłem do zeskoku wprzód;

2. Poręcze ćwiczenia obowiązkowe: a) z podporu o ram. prost. w środku poręczy ciągiem, przewrot wprzód — wychwyt — zawrotka powyż w prawo, b) z podporu na barkach zamachem, wychwyt do stania na rękach o ramionach prostych, zawrotka w lewo, c) stanie na rękach o ramionach prostych zamachem opust na barki — przewrot wstecz — zawrotka w prawo;

3. Koń ćwiczenia obowiązkowe z boku konia z rozbiegiem: a) przedmach okroczny prawą wstecz — wsiad okroczny prawą do siodła $1/2$ obrotu w lewo — zeskok okroczny lewą wstecz, b) odboczka do podporu tyłem w prawo — wsiad okroczny lewą na kark — $1/4$ obrotu w lewo — zeskok wprzód ponad kark, c) koło okroczne lewą — koło okroczne prawą — odboczka w prawo;

4. Kozioł: a) wsiad rozkroczny z przedmachem zawrotnem — nożyce w lewo — zawrotka o krzyżach wygiętych wstecz, b) wyskok kuczny z przedmachem zawrotnem do postawy — prawe ramię w pion — zeskok wprzód z $1/2$ obrotem w lewo, c) przeskok rozkroczny z przedmachem na 140 cm. wysoko ustawionym koźle;

5. Ciężary 50 kg. wagi: a) 2 podniesienia do pionu w postawie zasadnej ramiona zwisłe, b) 3 wsparcia w postawie zasadnej ramiona skurczone, c) z leżenia na plecach wstanie z ciężarem do postawy zasadnej, ramiona w pion — i napowrót do leżenia;

6. Skok w wyż w dal a wyż przez 2 sznurki; ustawienie początkowe: sznury na wysokość 80 cm. odległe od siebie na 1 metr.

Gospodarzem technicznym Zlotu wybrano d. Adamskiego z Krosna, jako miejsca Zlotu. — Następne posiedzenie odbędzie się w niedzielę d. 12. maja w Krośnie. — W sprawie kursów wakacyjnych uchwalono odnieść się do Wydziału z prośbą o wezwanie Gniazd: Przeworska, Ropczyc, Strzyżowa i Dembicy, aby na tegoroczny kurs gimnastyki wysłały nauczycieli. — W sprawie lustracyi Gniazd oznajmił naczelnik okręgowy, że wkrótce wyjedzie na takową a zarazem złożono raporta, kiedy i w których godzinach odbywają się ćwiczenia. — *Dzień Zlotu* oznaczono na pierwszą połowę czerwca t. j. na niedzielę *9. czerwca.*

Na tem o godz. $5^1/_2$ zamknął przewodniczący posiedzenie, dziękując obecnym za przybycie a zarazem zaprosił na popis uczniów szkół miejskich, który odbył się o godz. 6. wieczór.

Okręg VI. Na posiedzeniu Wydziału okręgowego, odbytego d. 16. grudnia 1900 r., uchwalono odbyć w d. 2. czerwca 1901. Zlot okręgu VI. w Złoczowie. Program Zlotu, o ile nie ulegnie pewnym zmianom, jest następujący: O godz. 7. rano, próba ćwiczeń zlotowych i nauka musztry; o godz. 10. nabożeństwo; o 12. w poł. wspólny obiad; o 3. po poł. festyn z którego dochód przeznaczony po połowie dla Gniazda złoczowskiego i Okręgu; o 5. ćwiczenia publiczne na boisku (szczegółowy program ćwiczeń zostanie później podany); o 8. wieczornica wspólna i odjazd. Do Okręgu VI należą Gniazda: Borszczów, Brzeżany, Budzanów, Czortków, Kopyczyńce, Mikulińce, Podhajce, Tarnopol, Trembowla, Założce, Zbaraż i Złoczów, z ogólną liczbą około 900 członków, a tylko 125 ćwiczących, ponadto Gniazda Mikulińce, Założce i Zbaraż od dwóch lat prawie nie dają żadnego znaku życia. Należy zatem Wydziałowi okr. gorliwie jąć się pracy i pobudzić do wzięcia udziału w ćwiczeniach jak największej liczby druhów, tak, ażeby co najmniej taka sama liczba stanęła do ćwiczeń, jak podczas Zlotu w r. 1898 t. j przeszło 100. A zatem do pracy! *A. W.*

Biała. Sokół tutejszy rozesłał w lutym b. r. następującą odezwę: „Założone w roku ubiegłym Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ w Białej rozwija się pomyślnie i jest uzasadniona nadzieja, że chlubę imieniu polskiemu przyniesie. Brak odpowiedniej sali gimnastycznej jest jednak potężnym hamulcem i obawiać się należy, że zniechęcenie ogarnie tutejszą drużynę sokolą. Ćwiczenia odbywają się bowiem w sali naukowej szkoły polskiej imienia Tadeusza Kościuszki, w której zaledwie 12 druhów do ćwiczeń wolnych stanąć może. Salka ta jest zarazem szkolną salą gimnastyczną, przez co szkoła cierpi na brak sali naukowej. Wydział Sokoła postanowił przeto rozwinąć akcyę, aby przyjść w posiadanie sali gimnastycznej i boiska. Zamierzamy wystawić salę na dziedzińcu szkolnym i oddać ją zarazem do użytku szkolnego. Aby doniosłe to dzieło przeprowadzić, udajemy się o pomoc do ludzi dobrej woli, bo na własne ograniczeni siły zaledwie za lat kilkadziesiąt marzyćbyśmy o tem mogli. A pomoc ta nietylko poprze naszą drużynę sokolą, mającą w gronie swem inteligencyę i rzemieślników, ale się przyczyni do wzmocnienia wszystkim Polakom drogiego klejnotu: szkoły polskiej imienia Tadeusza Kościuszki w Białej. Cieszymy się pełną otuchy nadzieją, że dwa te hasła: „Szkoła polska“ i „Sokół“ w Białej odbiją się echem po szerokich ziemiach polskich i że popłyną datki, tak, iż da Bóg, już w przyszłym roku oddamy potrzebną salę do użytku“.

Gdów. Staraniem członków Sokoła bocheńskiego, a żołnierzy wojsk polskich i druhów Stanisława Bączewskiego i Szczęsnego Pachla oraz druhów Szymona Boguty, Władysława Wojtana i Bronisława Reinera, zamieszkałych w parafii Gdowskiej, urządzono nabożeństwo żałobne w dniu 9. lutego 1901 za poległych w powstaniu styczniowem. Druhowie gniazda Myślenickiego jakoteż miejscowa straż pożarna, wzięli czynny udział w nabożeństwie. Wielebny ks. kanonik Michał Kolor odprawił nabożeństwo bezinteresownie, wydał bezpłatnie światło do katafalku i wygłosił krótką mowę od ołtarza o waleczności Polaków. Katafalk był ozdobiony wieńcami zrobionymi przez dziewczęta wiejskie i orłem polskim, który z pod czarnej krepy spoglądał na otaczających go włościan. Z żalem podnieść wypada, że Grona nauczycielskiego, które u nas dość liczne, bo składa się z siedmiu osób, jakoteż dzieci szkolnych brakło na nabożeństwie. Tym, którzy czemkolwiek przyczynili się do uświetnienia nabożeństwa za poległych w walce narodowej, składa się staropolskie „Bóg zapłać“.

Jaworów. Na walnem zgromadzeniu, które odbyło się dnia 24. lutego b. r. wybrano ponownie prezesem wielce zasłużonego druha i członka honorowego dra Józefa Aleksandra Hibla, a I. wice-prezesem d. Adama Sieleckiego. Wybrany Wydział, w skład którego weszli trzej nowi członkowie, a mianowicie d. St. Gawenda, d. ks. J. Porada i d. M. Ślósarczuk, odbył posiedzenie dnia 14. marca i ukonstytuował się w następujący sposób: II. wice-prezes d. E. Heller; sekretarz d. Br. Niżankowski; skarbnik d. St. Gawenda; bibliotekarz d. M. Ślósarczuk; gospodarz d. Z. Nedbal (senior); członkowie Wydziału d. W. Pikulski i d. T. Wiśniewski.

Do komisyi bibliotecznej powołano dd.: J. Dyakowa, St. Lachowicza i A. Madydę, zaś na kustosza biblioteki d. K. Prolla.

Delegatami do Związku wybrani przez walne zgromadzenie: d. dr. J. Hibl i d. A. Sielecki, a do komisyi szkontrującej weszli d. E. Dąbrowski, d. J. Pytlik i d. A. Ertelt.

Ruch ćwiczebny w r. 1900 był nieszczególny, gdyż mimo obszernej i wygodnej sali, mieszczącej się we własnym gmachu, który mógłby śmiało rywalizować z pierwszorzędnemi sokolniami w kraju, a stanął dzięki niestrudzonej energii i wielkiej ofiarności dra J. Hibla, najwyższa liczba ćwiczących wynosiła 12-tu, a przeciętna zaledwie 7 miu druhów. (Spodziewamy się, że Zlot przyszłoroczny będzie pobudką do liczniejszego i pilniejszego uczęszczania na ćwiczenia. *Red.*).

Lwów. Trzydziestą czwartą rocznicę założenia pierwszego Gniazda sokolego we Lwowie, obchodzono d. 3. marca b r., uroczystym wieczorkiem, w którego program wchodziły produkcye muzyczne i ćwiczenia gimnastyczne. Wieczór rozpoczął odpowiedniem przemówieniem prezes d. Dr. K. Czarnik, obejmując w niem całą przebytą historyę Tow., zachęcając do wytrwałości, karności i pilnego uczęszczania na ćwiczenia. — Mowę prezesa przyjęto rzęsistemi oklaskami, co oby było nadzieją, że głos ten nie przebrzmi bez echa, ale zwiększy szeregi sokole, przedewszystkiem, udziałem młodzieży w uczęszczaniu na ćwiczenia. — Nastąpiły produkcye muzykalne i wokalne, przeplatane ćwiczeniami wzorowych zastępów, pod kierunkiem d. naczelnika Durskiego. Budowano piramidy na niskich drabinkach, nowego układu w 6 obrazach i w 6 ćwiczących. Następnie ćwiczył zastęp 10 druhów na kółkach w miejscu i w huśtaniu, a na zakończenie przedstawiono 6 obrazów zapasów greckich, w kostiumach białych, jako statuy marmurowe, przy oświetleniu ogniem bengalskim. Obrazy również były nowego układu. Ćwiczenia wypadły wzorowo, pomimo trudnego układu w budowaniu piramid, złożonych przeważnie ze stań, na ramionach. Publiczność zebrała się licznie, zaznaczając swą sympatyę dla pierwszego polskiego „Sokoła“.

W d. 4. marca z okazyi imienin prezesa d. Czarnika, zebrani na ćwiczeniach druhowie urządzili, zacnemu swemu przewodnikowi owacyę. Imieniem Wydziału i członków, złożył d. Kwiatkowski R. życzenia solenizantowi, podnosząc w swem przemówieniu wytrwałość i pracowitość, jaką od lat 20 prawie okazuje idei sokolej, dając ciągle przykład pilnem uczęszczaniem na ćwiczenia, zajmowaniem się gorliwie sprawami Towarzystwa i wytrwałością, a zakończył życzeniem ciągłego

i trwałego rozwoju Towarzystwa pod Jego kierownictwem. Na przemówienie to, odpowiedział d. Czarnik, prośbą do zebranych, ażeby ile sił starczy agitowali i rozbudzali w gronie przyjaciół, zamiłowanie do ćwiczeń. Zebrani po odśpiewaniu chórem „Niech żyje nam“, urządzili solenizantowi tradycyjną „żabkę“.

W miesiącu marcu ruch ćwiczebny ożywił się znacznie, na ćwiczenia uczęszcza przeciętnie około 80 druhów. — Z nastającą wiosną przybywa również coraz więcej uczestników i do oddziału konnego, a z d. 15. marca rozpoczęła się nauka jazdy na kole. — W tym roku wreszcie zostanie otwarte boisko sokole, a narady co do usytuowania i wybudowania szatni, są już na ukończeniu. — Dla dzieci urządzono w tym sezonie dwie zabawy. Program składał się przeważnie z gier, zabaw i pochodów ozdobnych, które trwały całą godzinę, poczem urządzano obrazy świetlne złożone przeważnie z motywów humorystycznych, naprzemian z widokami różnych okolic i budowli z odpowiedniemi objaśnieniami. Po otwarciu boiska zabawy te odbywać się będą na świeżem powietrzu.

Przeworsk. Nowe życie wstąpiło w nasze Gniazdo sokole z chwilą wyboru nowego Wydziału, którego staraniem urządzono najpierw nabożeństwo żałobne za poległych w powstaniu, a w dniu 24. lutego koncert ku uczczeniu powstania styczniowego. Echo sokole jarosławskie z ochotą współdziałało w wypełnieniu programu i jemu, jak również paniom Ciastoniowej i Soleckiej z Jarosławia, zawdzięczyć należy udanie się koncertu pod każdym względem. Prezes Sokoła d. dr. Smyczyński i wice-prezes d. Radwański z dumą mogą spoglądać na wynik swoich starań, który zapewne będzie bodźcem do dalszej pracy dla dobra tutejszego Sokoła.

Rudki. Dnia 10. marca b. r. odbyło się w naszem Gnieździe doroczne walne zgromadzenie. Po załatwieniu zwykłych formalności, jak zagajeniu przez d. zast. prezesa, odczytaniu sprawozdania kasowego i czynności Wydziału, przystąpiono do uzupełniającego wyboru nowego Zarządu na rok 1901.

Do Wydziału weszli dd.: ks. Gemza Wojciech, Langer Ludwik i Surówka Karol, z dawnego wyboru pozostali: prez. d. Dembowski Stanisław, I. zast. pr. i naczelnik Kuszelewski Franciszek, II. zast. pr. ks. Kruszyna Leon, Angielski Józef, Lachol Leon, Mazur Tomasz, Orzechowski Adam i Paziuk Antoni.

Do sądu honorowego weszli: Biliński Józef i Budzyński Józef, z dawnego wyboru pozostali: Rayski Albin sędzia honorowy i Antoniewicz Adolf, Łodwiński Franciszek i Sławiński Józef. Jako zast. sądu honor. wybrani: Bajer Józef, Borawski Eugeniusz i Małaczyński Józef.

Do kom. rewizyjnej weszli dd.: Czernikowski Stefan, Przeszowski Kazimierz i Wałach Michał.

Na wniosek Wydziału, zamianowano protektorkę tut. Sokoła Felicyę hr. Fredrowę, jednomyślnie członkiem honorowym tut. Towarzystwa.

Dnia 16. marca b. r. ukonstytuował się nowy Zarząd, wybierając z pomiędzy siebie sekretarzem Orzechowskiego Adama, gospodarzem Langera Ludwika, skarbnikiem Surówkę Karola, bibliotekarzem Mazura Tomasza.

Delegatem do Związku wybrano d. Surówkę Karola.

Sanok. Walne zgromadzenie odbyło się 16. b. m. Druh prezes poświęcił kilka słów wspomnieniu ś. p. Tadeusza Włodarskiego, artysty malarza, który gorąco był oddany sprawie sokolej. Następnie wyjaśnił różne sprawy dotyczące budowy sali i gospodarki w własnym domu, zachęcając i prosząc o wydatne poparcie Wydziału w dalszej pracy. W miejsce wylosowanych weszli do Wydziału druhowie: Gerardis i Giela ponownie, Hellebrand i Ossowski. Na wniosek wice-prezesa Stan. Biegi wybrano komisyę kollaudacyjną z techników stojących poza Wydziałem: Ostrowski, Rotter i Szomek Wilh. 19. b. m. Wydział ukonstytuował się. Drugim wice-prezesem został druh Beksiński. — Już przed walnem zgromadzeniem powziął Wydział uchwałę utworzenia funduszu zlotowego na r. 1902 drobnemi składkami i sam zrobił początek. Chodzi więc jeszcze o to, żeby było więcej zrozumienia dla wartości ćwiczeń cielesnych dla zdrowia i żeby druhowie zechcieli korzystać z sali i boiska regularnie, zwłaszcza że na nieumiejętne kierownictwo żalić się nie mogą u nas. Czołem!

Sprawy Związku polskich gimnast. Tow. sokolich w państwie niemieckiem.

Poznań. Według 14. sprawozdania rocznego obejmującego rok kalend. 1900, Sokół poznański liczył z początkiem tego roku członków 315, a w ciągu roku wstąpiło nowych 62, ubyło zaś wskutek wystąpienia, wyjazdu i wykreślenia 51, a wykluczenia za nieuczęszczanie na ćwiczenia (!) 11, z końcem roku pozostało 316.

Zebrań było: 36 wydziałowych, 9 miesięcznych zwyczajnych, 1 walne roczne, 1 walne półroczne, 1 nadzwycz. walne, nie licząc 21 zebrań Wydziału z komisyami w sprawie IV. Zlotu urządzonego w Poznaniu 11. i 12. sierpnia. Dwie trzecie członków nie były ani razu na zebraniu. W ogóle zaznacza się wyraźne zobojętnienie druhów poznańskich dla spraw Sokolstwa, a sprawozdanie przypuszcza, że ta chwilowa gnuśność jest tylko przejściową.

Ćwiczenia gimnastyczne odbywały się w sali przy ulicy Naumana. Ponieważ Towarzystwo posiada przeszło 20 tyś. mk. gotówki na budowę własnej sali gimnastycznej, nadzwyczajne walne zebranie, odbyte 5. grudnia 1900 upoważniło Wydział i komitet budowlany do zakupna gruntu pod budowę i wyboru formy kupna (Towarzystwa sokole w zaborze pruskim nie mają osobowości prawnej). W 114 ćwiczeniach wzięło udział 109 druhów, wliczając i tych, którzy tylko raz w ciągu roku ćwiczyli. Na jednem ćwiczeniu było przeciętnie 22, najwięcej w maju, czerwcu i lipcu (przed Zlotem!) tj. 30—50, najmniej w listopadzie i grudniu tj. 11—18 ćwiczących. W ogóle pod tym względem był rok 1900 gorszym od dwóch poprzednich. Osobnych lekcyi dla druhów starszych musiano zaniechać z powodu braku uczestników. W lekcyach dla uczniów urządzanych od września 2 razy w tygodniu brało udział 8—15 uczniów. Na 4 popisach publicznych, 3. maja, 3. czerwca, 12. sierpnia i 17. paźdz. stanęło ćwiczących 12—38. Sprawozdanie naczelnika podpisał d. Wiktor Gładysz, który urząd swój złożył z końcem r. 1899. Zastępcą był d. Wacław Maciejewski.

Oddział kolarzy liczył z końcem roku 38 członków, a ćwiczeniami kierował d. Frąckowiak, w zastępstwie jego d. Malinowski. Rejów było cztery. W wycieczkach uczestniczyło ogółem 27 druhów. Na 61 wycieczkach ujechano przeszło 6.800 klm., tak że na każdego druha przypada przeciętnie 252 klm. Najwięcej, bo 1.310 klm. ujechał d. Pawiński. W wyścigach trzech urządzonych staraniem Zjednoczenia sokolich oddziałów kolarskich brał udział poznański oddział z wynikiem dodatnym. Fundusz toru wyścigowego wynosił 946·40 mk.

Sprawozdanie bibliotekarza d. Stefana Grzelachowskiego wykazuje 652 tomów książek, 3 partytury nut i przeznaczonych do sprzedaży 428 egz. spiewnika sokolego. Korzystanie z biblioteki zadowalające pod względem ilości przeczytanych dzieł, mniej zadowalające pod względem poszanowania książek wypożyczonych.

Dochód z pozostałością (mk. 332·76) z roku poprzedniego wynosił 2.742·86 mk., rozchód 2.172·36 mk., pozostało z końcem roku 570·50 mk.

Fundusz budowlany, który z końcem roku 1899 wynosił 19.840·54 mk., urósł o kwotę 1.684·55 mk. i z końcem r. 1900 wynosił 21.525·09 mk.

Inwentarz przyrządów, sprzętów i innych ruchomości przedstawia wartość 1.517·97 mk., sprzętów muzycznych 688 mk., a przyborów ubiorowych 346·01 mk.

Na walnem rocznem zebraniu, odbytem 6. lutego b. r. zostali wybrani do zarządu Towarzystwa dd.: Teofil Preiss, prezes; Karol Rzepecki, zast. prezesa; Kaźm. Jesionek, sekretarz I.; Ludwik Grunowski, sekr. II.; Kaźm. Dybicki, skarbnik; Tadeusz Siewicz, naczelnik; Maks. Wieczorek, zast. nacz.; Stef. Pełczyński, bibliotekarz; Piotr Hechelski, porządkowy; Józef Włódarczak, zast.; radni: Wiktor Gładysz, Michał Rutkowski i Jan Żurawski tudzież jako prezes oddziału kołowników Bolesł. Samoliński.

Kronika.

† **Antoni Gudiens**, kupiec, długoletni członek Tow. gimn. „Sokół“ we Lwowie, zmarł d. 20. marca. Zmarły odznaczał się rzadkiej prawości charakterem i uczynnością. Pracował gorliwie dla idei sokolej, szczególniej w pierwszych latach rozwoju naszego Gniazda, i pozostawia po sobie szczery żal. Cześć pamięci zacnego druha!

Dr. Bernard Goldman, poseł na Sejm krajowy, radny m. Lwowa, członek Przełożeństwa Zboru izrael., uczestnik powstania z r. 1863, członek Towarzystwa gimnast. „Sokół“ we Lwowie, umarł 24. marca 1901. Jaki duch ożywiał tego zacnego żyda, niech zaświadczą jego słowa, które wypowiedział, kandydując do Sejmu: „jestem żydem, ale jeżeli chcecie mnie wybrać do Sejmu nie jako Polaka, lecz żyda, zaniechajcie zamiaru, gdyż z polskiej ziemi tylko Polak może posłować“. Takim był od młodości, kiedy w ciężkich kajdanach odbywał daleką podróż do katorgi, takim pozostał do śmierci.

Cześć jego pamięci!

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. Nakładem Związku polskich gimnast. Towarzystw sokolich.
Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.